# 3

# Les problèmes d'alimentation et l'autisme : un cadre de pensée théorique



Les personnes autistes manifestent parfois un comportement étrange ou difficile à comprendre. Les scientifiques étudient ce

ment sur les stimuli contextuellement pertinents et nous débarrasser de ceux qui ne sont d'aucune utilité pour profiter d'un repas. Par ailleurs, nous n'analysons pas les stimuli individuellement. Au contraire, tout ce que nous goûtons, voyons, entendons, sentons et humons compose un ensemble.

Il ressort de la littérature scientifique comme du récit des personnes autistes que leur façon de traiter les stimuli n'est pas toujours celle que l'on attend. Les plaintes portent souvent sur les disfonctionnements du filtre. Soit il est trop actif, soit pas assez. C'est ce qu'on appelle les troubles de modulation sensorielle. Les enfants dont le filtre est trop actif réagissent moins aux stimuli pertinents du corps ou de l'environnement. Ils sont ce qu'on appelle hyporéactifs aux stimuli. Ce qui est étonnant, c'est que ces enfants hyporéactifs recherchent explicitement certains stimuli, en comblant spontanément leurs manques. En revanche, si le filtre opère insuffisamment, l'enfant perçoit trop de stimuli ou les perçoit trop fortement. Ces enfants surréagissent aux stimuli provenant de leur corps ou de leur environnement, ce qui les poussera à vouloir en éviter certains types. On parlera dès lors d'hyperréactivité aux stimuli.

Les enfants atteints d'autisme manifestent souvent des habitudes liées à l'orientation des stimuli. Ils peuvent se montrer hypersensibles à certains types de stimuli et nettement moins à d'autres. On peut reconnaître ces modèles en observant attentivement les enfants (voir paragraphe 5.1).

En marge de ces modèles, on peut aussi noter des différences liées à la situation. La fatigue, le stress ou le degré de motivation d'une activité peuvent influencer leur hypo ou hyperréactivité.

Manger est l'activité par excellence qui fait appel à tous nos sens. Rien d'étonnant donc à ce que les troubles de modulation sensorielle des enfants autistes ait autant d'impact sur le développement de pro-

blèmes d'alimentation. De plus, manger ne se fait jamais 'dans le vide absolu'. Nous mangeons dans un contexte physique et social, qui véhicule lui aussi son lot de stimuli. Il ne faut donc pas seulement tenir compte de l'interaction entre la nourriture et le corps, mais aussi de l'interaction entre le contexte et le corps pour comprendre pourquoi les enfants autistes ont du mal à manger ou à apprendre à manger. Je vais maintenant passer brièvement en revue les différents signaux qui peuvent laisser supposer des troubles de modulation sensorielle. Brièvement, car le cadre et l'objectif du livre ne me permettent pas de m'y attarder. Je n'aborderai donc que cinq des sept sens, laissant de côté ceux qui relèvent davantage de la motricité (les systèmes vestibulaire et proprioceptif), et je me limiterai à quelques exemples seulement.

## La vue

'Pour le plaisir des yeux' est une expression fréquente qui traduit bien le fait que nous mangeons aussi avec les yeux. Sous- ou surréagir à des stimuli visuels peut donc avoir une grosse influence sur notre appétit !

Les enfants qui sous-réagissent aux stimuli visuels accordent souvent moins d'attention au repas proprement dit et se focalisent davantage sur des petits détails, souvent insignifiants. Ils ont l'œil attiré par quelque chose, au détriment de l'image globale. Ces enfants ne sont dès lors pas stimulés par la vue de la nourriture. Ils se perdent dans la contemplation du dessin dans le fond de l'assiette ou passent de longues minutes à jouer avec un petit pois... Une hyporéactivité visuelle peut aussi expliquer la lenteur de certains enfants à vider leur assiette. Etant donné leur incapacité à percevoir l'image globale, ils ont du mal à évaluer le temps nécessaire pour manger le contenu de leur assiette.

En revanche, les enfants qui surréagissent aux stimuli visuels sont souvent submergés par l'ensemble des stimuli provenant de l'assiette.

Chaque nuance de couleur et chaque forme y contribue. Ces enfants vont tout faire pour que leur assiette dégage un sentiment apaisant. On distingue plusieurs stratégies.

- Il y a ceux qui scindent minutieusement les différents aliments. Les pommes de terre ne peuvent entrer en contact avec les légumes et la sauce ne peut en aucun cas toucher les pommes de terre !
- Certains refusent de manger des aliments mélangés. Un ragoût ou une potée leur apparaissent comme un méli-mélo de formes et de couleurs. Ils ne reconnaissent aucune structure visuelle. Le plat leur apparaît comme une infâme bouillie.
- D'autres réduisent la palette de couleurs dans l'assiette en noyant le tout dans du ketchup. Le ketchup masque les couleurs et uniformise le plat.

Les enfants qui surréagissent visuellement et qui se retrouvent dans un environnement agité où tout bouge et change tout le temps éprouveront une forme d'anxiété et feront tout pour y échapper (crier, frapper, harceler les autres enfants...). Inutile dans ces conditions d'espérer les voir manger ou apprendre à manger. Le stress et l'anxiété suscités par l'environnement empêchent l'enfant de stimuler son corps avec la nourriture.

## Le goût

On distingue communément quatre types de goût : le salé, l'acide, le sucré et l'amer. Bien que divers aliments présentent un goût bien déterminé (citron, café, sucre, chips), la plupart des aliments se composent d'un mix de plusieurs goûts, dans des proportions différentes.

Les enfants qui sous-réagissent au goût auront tendance à trouver fade tout ce qu'ils mangent. Ils feront rarement un compliment ou ne reconnaîtront qu'exceptionnellement qu'un plat était bon. Certains enfants chercheront à compenser leur sous-réactivité en recherchant systématiquement des goûts plus forts (cornichons, olives, piments...). D'autres voudront toujours accompagner leur nourriture d'une sauce au goût prononcé, comme de la moutarde ou du ketchup au curry.